

필라델피아를 시원하게

야외 근로자를 위한 정보



소모성 열사병의 징후 (땀을 많이 흘림, 어지럼증, 메스꺼움, 근육통)를 알아두세요.



수분을 보충하세요. 야외 작업 전날과 당일에는 물이나 음료수를 충분히 마셔야 합니다.



체온 유지: 에어컨을 켜둔 곳이나 그늘에서 휴식을 취하세요.

알고 계셨나요?

- 하루만 폭염이 와도 건강 문제를 유발할 수 있지만, 폭염이 며칠째 이어지는 시기가 더 위험합니다.
- 체력 소비가 많이 필요한 활동은 하루 중 가장 더운 때(오전 10시부터 오후 2시까지)를 피하는 것이 좋습니다. 더운 날씨에도 밖에서 일해야 하는 경우, 가급적 그늘에서 일하고 우산이나 방수포를 이용해 그늘을 만드세요.
- 햇볕에 쬐면 체온이 올라가고 몸을 식히기 더 어려워집니다. 선크림을 자주 바르세요(포장지의 안내 참고).
- 날씨가 더울 때는 몸에서 수분이 대량 손실될 수 있습니다. 평소보다 많은 양의 물을 섭취하여 수분을 유지해야 할 수 있습니다. 더운 날씨에 밖에서 일해야 하는 경우, 전날부터 물을 많이 마시고 더운 날에는 목이 마르지 않더라도 물을 마시는 것이 좋습니다. 물, 천연 과일 주스나 에너지 드링크가 가장 좋습니다. 단 음료수나 카페인이 함유된 음료수는 가급적 피하세요.

리소스

OSHA-NIOSH 폭염 안전 도구(Heat Safety Tool) 앱 다운로드

미리 계획을 세워 폭염과 날씨에 관한 무료 경고를 휴대폰으로 바로 받아보세요. 888-777번으로 READYPHILA라고 문자 메시지를 보내 가입하시면 됩니다.

PCA Hotline: 215-765-9040
전문 간호사가 폭염 관련 팁과 리소스를 안내해 드립니다.

더 많은 폭염 관련 리소스를 확인하거나 가까운 Cooling Center 위치를 찾아보려면 3-1-1번으로 전화하거나 bit.ly/PhillyHeatEmergency를 참조하세요.